LA RECHERCHE DE LA PAIX INTÉRIEURE

طمأنينة النفس

[باللغة الفرنسية]

بلال فيلبس

Bilal Philips

Traduction : Islamreligion.com

ترجمة: Islamreligion.com

Révision : Abu Hamza Al-Germâny

مراجعة: أبو حمزة الجرماني

Publié par le bureau de prêche de Rabwah (Riyadh)

www.islamhouse.com

L'islam à la portée de tous !

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة بمدينة الرياض

2009/1431

Au nom d'Allah, l'Infiniment Miséricordieux, le Très miséricordieux

La recherche de la Paix Intérieure

Les obstacles à la paix intérieure

La paix intérieure est un besoin universel. Il n'existe personne, sur cette terre, qui n'aspire pas à la paix intérieure. Il ne s'agit pas d'un phénomène moderne ; cette paix, chacun y a aspiré à travers les âges, indépendamment de sa couleur, ses croyances, sa religion, sa race, sa nationalité, son âge, son sexe, ses richesses ou l'avancement technologique de son peuple.

Les gens ont emprunté divers chemins pour tenter de trouver la paix intérieure : certains ont cru la trouver dans l'argent, dans les drogues, dans la musique ou la méditation, tandis que d'autres l'ont cherchée dans leur tendre moitié, dans leur carrière professionnelle ou à travers leurs enfants, etc.

Pourtant, chez la majorité des gens, cette quête est perpétuelle. De nos jours, on nous a amené à croire que l'avancement technologique et la modernisation peuvent nous apporter un confort physique à travers lequel la paix intérieure est possible.

Cependant, si nous considérons la nation la plus industrialisée et la plus avancée du monde, du point de vue technologique (les États-Unis), ce raisonnement ne tient pas la route. Les statistiques démontrent qu'aux États-Unis, près de 20 millions d'adultes souffrent chaque année de dépression. **Et qu'est-ce que la dépression, si ce n'est une absence totale de paix intérieure ?**

De plus, en l'an 2000, dans ce pays, le nombre de personnes mortes par suicide était deux fois plus élevé que le nombre de personnes mortes du sida. Mais les médias étant ce qu'ils sont, nous entendons plus parler des décès dus au sida que des gens qui se suicident. Par ailleurs, plus de personnes meurent par suicide que par homicide, aux États-Unis, qui ont pourtant un taux d'homicides déjà très élevé.

Donc, l'avancement technologique et la modernisation n'ont apporté ni la sérénité ni la paix intérieure. Au contraire, en dépit du confort que nous a apporté la modernisation, nous sommes encore plus éloignés de cette paix que ne l'étaient nos ancêtres.

Pour la plupart d'entre nous, la paix intérieure demeure une chose quasi insaisissable, difficilement atteignable.

Nous sommes nombreux à confondre les plaisirs de cette vie avec la paix intérieure ; nous tirons un plaisir de nombreuses choses, que ce soit de l'argent, des relations sexuelles ou de diverses activités quotidiennes. Mais ces plaisirs ne durent pas : ils viennent et ils partent. Oui, nous éprouvons certains plaisirs, de temps à autres, mais nous ne devons pas les confondre avec la paix intérieure. La véritable paix intérieure peut être définie comme un sentiment de stabilité et de contentement qui nous aide à passer au travers des difficultés et des épreuves qui se présentent à nous au cours de notre vie.

Nous devons comprendre que la paix absolue est une chose qui n'existera jamais en ce monde, car si nous nous fions à la définition du dictionnaire, la paix est l'absence de guerre ou de conflits civils ; **n'a-t-il jamais existé une période de l'histoire dépourvue de tout conflit ?** Il y a toujours une guerre ou un conflit civil en cours, en ce monde. Si nous considérons la paix à un niveau national, alors nous pouvons la définir comme l'absence de désordre public et comme un sentiment général de sécurité ; **mais nommez-moi un seul endroit, en ce monde, où l'on trouve cela**. Si nous considérons la paix à un niveau social (famille, travail), alors la paix est l'absence de désaccords et de disputes ; **mais un tel environnement existe-t-il ?** Il existe bien certains endroits, en ce monde, que l'on peut considérer comme calmes, paisibles et tranquilles, certaines îles, par exemple, mais il s'agit d'une paix qui peut, à tout instant, être troublée par une tempête ou un ouragan qui viendra tout détruire.

Dieu dit, dans le Coran :

« **Nous avons certes créé l'homme pour une vie de lutte.** » (Coran 90:4)

C'est là la nature même de nos vies, qui sont faites de labeur et de luttes, de hauts et de bas, de moments difficiles et d'autres moins difficiles.

Nos vies sont ponctuées d'épreuves de toutes sortes, tel que Dieu l'affirme, dans le Coran :

« **Et Nous vous éprouverons certainement par un peu de peur, de faim, de pertes de biens, de gens et de récoltes. Mais annonce la bonne nouvelle à ceux qui sont patients.** » (Coran 2:155)

Pour passer au travers ces épreuves, au travers cette vie de labeur et de lutte, la patience est essentielle. Et cette patience ne peut se manifester que si nous possédons une véritable paix intérieure.

En dépit des épreuves, du labeur et des luttes quotidiennes, il nous est possible d'atteindre cette paix intérieure qui nous amènera à vivre en paix

avec notre entourage, avec notre environnement et avec le monde dans lequel nous vivons.

Bien sûr, dans notre quête de paix intérieure, des obstacles se dresseront sur notre route. Nous devons donc identifier ces obstacles qui, dans nos vies, nous empêchent d'atteindre cette paix et développer une stratégie pour les éloigner de nous. Ces obstacles ne disparaîtront pas de nos vies simplement en le souhaitant très fort ; **nous devons développer une stratégie par étapes pour nous en débarrasser. Comment ?**

La première étape consiste à identifier ces obstacles. Nous devons être conscients de leur présence, car si nous n'arrivons pas à les identifier, nous ne pourrons, évidemment, les éloigner ni les faire disparaître.

La deuxième étape consiste à les reconnaître et à accepter leur présence. Par exemple, la colère est l'un des plus grands obstacles à la paix intérieure. Si une personne nourrit de la colère au fond d'elle-même et qu'elle finit par exploser, comment peut-elle posséder une paix intérieure dans ces circonstances ? C'est impossible. La personne doit donc être capable de reconnaître que cette colère, en elle, est un obstacle à la paix intérieure.

Cependant, si une personne affirme que « oui, je sais que c'est un obstacle ; mais moi, je ne me mets pas en colère », cette personne a un problème car elle n'a pas été en mesure de reconnaître cet obstacle et refuse d'admettre la réalité. Elle ne peut donc se débarrasser de cet obstacle.

Ces obstacles qui font partie de nos vies, nous pouvons les classer en diverses catégories : problèmes personnels, familiaux et financiers, pressions au travail et incertitudes spirituelles.

SAVOIR ACCEPTER LE DESTIN

Nous avons tant de problèmes et d'obstacles à affronter, dans nos vies, qu'ils sont comme des maladies. Si nous essayons de nous en occuper en les prenant un à la fois, nous n'en viendrons jamais à bout. Nous devons donc les identifier, les classer en diverses catégories et nous occuper de toute une catégorie à la fois plutôt que de tenter de nous occuper de chacun individuellement.

Nous devons être capables de distinguer les obstacles sur lesquels nous avons un contrôle de ceux qui échappent à notre contrôle. Bien que nous percevions ceux qui échappent à notre contrôle comme des obstacles, en réalité, ils ne le sont pas. Ces « obstacles » sont des choses que Dieu nous a destinées et que nous interprétons peut-être de façon erronée. Par exemple, une personne qui naît avec la peau noire dans un monde qui favorise largement les Blancs, ou qui naît pauvre dans un monde qui favorise les riches, ou encore qui a une petite taille, qui naît infirme ou qui naît avec tout problème physique qui peut être considéré comme un handicap.

Ce sont là des choses qui échappent totalement à notre contrôle. Nous n'avons pas choisi la famille dans laquelle nous sommes nés, nous n'avons pas choisi notre corps, nous n'avons pas participé à ces décisions. Même si nous considérons ces choses comme des obstacles, nous devons nous armer de patience et comprendre qu'au fond, elles ne sont pas vraiment des obstacles. Dieu dit dans le Coran :

« **Mais il se peut que vous détestiez une chose alors qu'elle est bonne pour vous, et il se peut que vous aimiez une chose alors qu'elle est mauvaise pour vous. Dieu sait, tandis que vous ne savez pas.** » (Coran 2:216)

Il est possible, donc, que les obstacles qui échappent à notre contrôle nous déplaisent et que nous souhaitions les faire disparaître de notre vie. D'ailleurs, certaines personnes dépensent de folles sommes d'argent pour tenter d'y parvenir. Michael Jackson en est un bon exemple. Il est né avec la peau noire dans un monde qui favorise les Blancs ; pour tenter d'échapper à son sort, il a dépensé de grosses sommes d'argent en chirurgies esthétiques de toutes sortes avec pour seul résultat un désastre total.

La paix intérieure ne peut être atteinte que si nous arrivons à accepter et à endurer avec patience ces obstacles qui échappent à notre contrôle et à reconnaître qu'ils font partie du destin que Dieu a décidé pour nous.

Il faut comprendre que ce qui nous arrive malgré nous, Dieu y a mis quelque chose de bien, que nous arrivions ou non à en saisir l'aspect positif. Nous devons donc l'accepter.

Je me souviens d'un article, dans un journal, qu'accompagnait la photo d'un Égyptien qui souriait. Il arborait un très large sourire ; ses bras étaient écartés et ses pouces tournés vers le haut ; son père l'embrassait sur une joue, tandis que sa sœur l'embrassait sur l'autre.

Sous la photo, il y avait une légende. Cet homme avait failli embarquer sur un vol de Gulf Air, la veille, qui assurait la liaison entre Le Caire et Bahreïn. Il s'était précipité à l'aéroport pour ne pas rater son vol, mais n'avait pu monter à bord, car selon les autorités, il manquait un cachet sur son passeport (au Caire, on exige souvent de nombreux cachets sur un même document). Comme il était enseignant à Bahreïn et que ce vol était le dernier de la journée à assurer la liaison entre les deux villes, il craignait, s'il le ratait, ne pouvoir justifier son absence et perdre son emploi. Alors il insista beaucoup pour qu'on le laisse monter à bord, allant même jusqu'à faire une véritable scène, mais en vain ; on ne le laissa pas monter et l'avion partit sans lui. Il retourna chez lui (au Caire) désespéré, convaincu qu'il serait renvoyé dès le lendemain. Sa famille le consola du mieux qu'elle put et lui dit de ne pas s'en faire. Le lendemain, il apprit, aux nouvelles, que l'avion à bord duquel il avait tant voulu monter s'était écrasé et qu'il n'y avait aucun survivant. Et voilà pourquoi, sur cette photo, il était dans une telle extase : la veille, le fait de ne pas arriver à monter à bord avait été pour lui une véritable tragédie et il avait eu le sentiment que sa carrière était finie. Et maintenant, il comprenait qu'il l'avait échappé belle.

Ce sont là des signes clairs, et l'on retrouve des signes similaires dans l'histoire de Moïse et Al-Khadir (que nous retrouvons dans la sourate Al-Kahf (la Caverne)). Lorsqu'Al-Khadir fit un trou dans le bateau de ces gens qui avaient été assez gentils pour les prendre à leur bord, Moïse et lui, afin de les aider à traverser la rivière, Moïse demanda à Al-Khadir pourquoi il avait fait cela ?

Lorsque les propriétaires du bateau virent le trou qui avait été fait, ils se demandèrent qui l'avait fait et se dirent que c'était un acte particulièrement méchant. Peu de temps après, le roi vint au bord de la rivière et réquisitionna tous les bateaux qui s'y trouvaient, sauf celui qui était troué. Alors les propriétaires du bateau louèrent Dieu d'avoir fait en sorte que leur bateau soit troué, ce qui l'empêcha d'être pris par le roi.[1]

Il existe également d'autres choses que nous percevons comme des obstacles dans nos vies. Ce sont ces choses que nous n'arrivons pas à expliquer, lorsqu'elles se produisent. Pour certains, la frustration ressentie face à cette incompréhension peut même les amener jusqu'au rejet de la foi. Quand on écoute parler l'athée, qui a rejeté Dieu, on réalise vite qu'il ne possède aucune paix intérieure. Pourquoi est-il devenu athée ? Il n'est pas normal de ne pas croire en Dieu et il est tout naturel d'y croire, car c'est Lui qui nous a créés, avec une inclination naturelle à croire en Lui.

Dieu dit dans le Coran :

« **Dirige tout ton être, exclusivement vers la religion, selon la nature innée dont Dieu a pourvu les hommes à leur création. Ce que Dieu a créé ne saurait être modifié. Telle est la religion droite, mais la plupart des hommes ne savent pas.** » (Coran 30:30)[2]

Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« **Chaque enfant naît avec une saine nature (i.e. il naît soumis à Dieu avec une inclination naturelle à croire en Lui)...** » (*Sahih Al-Boukhari, Sahih Mouslim*)

Telle est la nature véritable de l'être humain ; mais la personne qui devient athée sans que personne ne lui ait parlé d'athéisme dans son enfance ou sa jeunesse le devient souvent suite à un traumatisme ou une tragédie qu'elle n'est pas parvenue à expliquer.

Par exemple, un athée peut raconter qu'il avait une tante qu'il aimait beaucoup, qui était une très bonne personne aimée de tous. Puis, un jour,

[1] Ce roi était un despote et était connu pour saisir les bateaux de son peuple. Mais les gens à qui appartenait le bateau qu'Al-Khadir troua étaient pauvres et leur bateau leur servait à gagner leur vie. C'est pourquoi Al-Khadir voulu le faire paraître défectueux afin que le roi ne le saisisse pas.

[2] Ce verset a été ajouté au présent article par la personne qui a procédé à la transcription.

alors qu'elle traversait la rue, une voiture sortie de nulle part la frappa et elle en mourut. Pourquoi cet accident lui est-il arrivé à elle plutôt qu'à n'importe qui d'autre ? Pourquoi ? La personne ne trouve aucune explication. Ou encore, un athée peut raconter avoir perdu un enfant en bas âge et demander pourquoi c'est arrivé à son enfant et pas à celui d'un autre. Pourquoi mon enfant est-il mort ? Encore une fois, il ne trouve aucune explication. Et c'est suite à ce genre de tragédies que la personne vient à penser que Dieu ne peut exister, car Il ne permettrait pas que de telles choses se produisent…

LA PATIENCE ET LES OBJECTIFS DE LA VIE

Revenons sur l'histoire de Moïse. Après avoir traversé la rivière, ils croisèrent un jeune garçon, qu'Al-Khadir tua de façon volontaire. Moïse demanda à Al-Khadir pourquoi il avait fait une telle chose. Cet enfant était innocent et Al-Khadir l'avait tué ! Al-Khadir expliqua à Moïse que les parents de cet enfant étaient des gens pieux et que si l'enfant venait à grandir (et Dieu le savait), il aurait fini par être si terrible et serait devenu une telle calamité, pour ses parents, que ceux-ci en auraient perdu la foi. Alors Dieu ordonna la mort de cet enfant.

Bien sûr, les parents eurent du chagrin en trouvant leur enfant mort. Cependant, Dieu le remplaça par un autre enfant qui fut, celui-là, vertueux et bon envers eux. Dans leur cœur, la peine d'avoir perdu leur premier enfant demeura ; mais au Jour du Jugement, lorsqu'ils se tiendront devant Dieu et qu'Il leur révélera la raison de la mort de leur premier enfant, ils comprendront alors et Le loueront.

Telle est la nature de nos vies. Certaines choses arrivent, qui nous apparaissent comme négatives, et nous les voyons comme des obstacles à notre paix intérieure parce que nous ne les comprenons pas ou ne saisissons pas la raison pour laquelle elles nous sont arrivées à nous. Mais nous devons apprendre à les accepter et à ne pas les ressasser sans arrêt. En effet, ces choses viennent de Dieu et nous devons croire qu'au bout du compte, il y a du bon en elles, que nous soyons en mesure de le voir ou non. Puis, sans trop nous attarder à elles, nous devons nous tourner vers ces choses sur lesquelles nous avons un contrôle et que nous pouvons changer. Nous devons d'abord les identifier, puis passer à l'étape suivante, qui consiste à faire disparaître ces obstacles en utilisant diverses solutions. Pour faire disparaître ces obstacles, nous devons surtout nous concentrer sur les modifications que nous pouvons apporter en nous-mêmes, car Dieu dit dans le Coran :

« **En vérité, tant que les gens ne changent pas ce qui se trouve dans leur cœur, Dieu ne modifie en rien leur condition.** » (Coran 13:11)

Voilà un domaine sur lequel nous avons un contrôle. Nous pouvons aussi développer notre patience, même si nous avons tendance à croire, en général, que certaines personnes naissent avec une disposition à la patience et d'autres pas.

« **Un homme vint voir le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) et lui demanda ce qu'il devait faire pour pouvoir entrer au Paradis. Le Prophète lui répondit : « Ne te mets pas en colère.** » (*Sahih al-Boukhari*)

Cet homme était connu pour se mettre facilement en colère, alors le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) lui fit comprendre qu'il devait faire des efforts pour modifier son comportement colérique. Donc, modifier son comportement et améliorer son caractère sont des choses possibles.

Dans un autre hadith, le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« **Quiconque désire vraiment devenir patient, Dieu lui donnera de la patience.** » (*Sahih al-Boukhari*)

Cela signifie que même si certains individus semblent nés plus patients que d'autres, il ne nous est pas impossible de développer notre patience.

Il est intéressant de noter qu'en psychologie et en psychiatrie occidentales, on nous disait, il n'y a encore pas si longtemps, de ne pas réprimer notre colère mais de l'exprimer, car si nous retenions tout à l'intérieur, nous risquions d'exploser, alors il était préférable de déballer ce que nous avions sur le cœur.

Plus tard, ils ont découvert que lorsque les gens laissent libre cours à leur colère, de petits vaisseaux sanguins éclatent dans leur cerveau, à cause de la pression. Ils ont ainsi compris que la colère pouvait être dangereuse, et même fatale, dans certains cas. Alors maintenant, ils ont changé d'avis et recommandent de ne pas tout exprimer et d'éviter les emportements violents.

Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) nous a encouragés à faire preuve de patience ; il est donc recommandé de faire preuve de patience en toutes circonstances. Et même si nous bouillons à l'intérieur, il vaut toujours mieux se montrer patients devant les autres, non pas par hypocrisie, mais pour nous y exercer et la développer, petit à petit. Si nous affichons une patience de façon constante, cette image extérieure que nous projetons finira par se refléter intérieurement et nous finirons par devenir patients pour de bon. C'est non seulement possible, mais le hadith cité plus haut le confirme.

Il est bon de considérer comment les choses matérielles, dans nos vies, jouent un rôle majeur dans le développement de notre patience.

Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) nous a conseillés sur la façon d'aborder cette réalité en ces termes :

« **Ne regardez pas [i.e. ne vous comparez pas à] ceux au-dessus de vous, qui sont plus riches que vous ; regardez plutôt ceux qui sont au-dessous de vous, ceux qui sont plus pauvres que vous.** »

Peu importe dans quelle situation on se trouve, il y aura toujours plus malheureux que nous. C'est donc de cette façon que nous devons aborder notre situation matérielle en cette vie. De nos jours, nous accordons de plus en plus d'importance aux choses matérielles, jusqu'à être obsédés par elles. Amasser le plus de biens possibles, en cette vie, semble être le but que s'est donné chacun d'entre nous et vers lequel nous canalisons toutes nos énergies. Mais le fait d'assurer notre subsistance ne devrait pas prendre le dessus sur notre paix intérieure ni l'affecter de façon négative.

Nous devons cesser de toujours considérer ceux qui sont plus riches que nous, sinon nous ne serons jamais satisfaits de ce que nous avons. Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« **Si vous donnez au fils d'Adam une vallée remplie d'or, il en voudra une deuxième !** » (*sahih Mouslim*)

On dit souvent que l'herbe semble plus verte chez son voisin ; et plus une personne possède de biens, plus elle en veut. Nous ne serons jamais satisfaits de notre situation matérielle si nous considérons l'acquisition des biens comme un but en soi. En considérant ceux qui possèdent moins que nous, nous serons plus reconnaissants envers Dieu pour les bienfaits dont Il nous comble.

Il y a un autre hadith du prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) qui nous aide à mettre en perspective notre situation matérielle. Le Prophète a établi ce principe, pour les croyants, il y a de cela 1400 ans :

« **Quiconque fait de ce monde son seul objectif, Dieu compliquera ses affaires, lui fera voir la pauvreté et il n'obtiendra rien de ce monde, à l'exception de ce que Dieu a déjà écrit pour lui.** » (*Ibn Maajah, Ibn Hibbaan*)

Donc si une personne fait de ce monde son seul objectif, elle perdra vite la tête et ne saura plus dans quelle direction se tourner. Dieu lui fera voir la pauvreté, car peu importe le montant d'argent qu'elle possédera, elle aura toujours l'impression d'être pauvre. Chaque fois que quelqu'un se montrera gentil avec elle ou lui sourira, elle s'imaginera qu'il ne le fait que parce qu'il convoite son argent. Elle ne fera confiance à personne et ne sera jamais heureuse.

Lors d'un krach boursier, vous entendez presque toujours parler de gens qui se suicident après avoir tout perdu. Un homme qui avait, par exemple, 8 millions d'euros et qui en perd 5 se retrouve avec 3 millions, s'imagine que sa vie est finie. Il sent qu'il a perdu sa raison de vivre, car il s'imagine plus pauvre que jamais.

La paix intérieure passe par la soumission à Dieu

Nous devons garder à l'esprit que nul n'obtiendra de ce monde plus que ce que Dieu a déjà écrit pour lui. Même si elle déploie des trésors d'énergie et d'imagination, qu'elle reste éveillée jusqu'aux petites heures du matin et qu'elle devient un véritable bourreau de travail, une personne n'obtiendra que ce que Dieu a destiné pour elle. Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« **Quiconque fait de l'au-delà son objectif ultime, Dieu lui facilite ses affaires, lui accorde la richesse du cœur [i.e. la foi] et les choses de ce monde viendront à lui en toute soumission.** » (*Ibn Maajah, Ibn Hibbaan*)

Une telle personne acquiert une véritable richesse dans son cœur. La richesse, ce n'est pas de posséder des biens en abondance ; c'est de posséder un grand cœur. Et qu'est-ce qu'un grand cœur ? C'est un cœur qui sait se satisfaire de ce qui lui a été destiné, et c'est de cela que découle la paix intérieure. Ce contentement n'est possible que par la soumission à Dieu ; c'est ce qui s'appelle l'islam ("soumission" en arabe).

La paix intérieure, c'est accepter l'islam dans notre cœur et vivre notre vie sur la base de ses principes. Lorsque Dieu enrichit le cœur d'une personne, les choses de ce monde viennent à elle en toute soumission et en toute humilité. Une telle personne n'aura pas à courir après ces choses, pas plus qu'elle n'en aura envie.

Telle est la promesse du Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) à ceux qui savent mettre leurs priorités aux bonnes places et qui font de l'au-delà leur priorité première. Si c'est le Paradis que nous voulons, alors ce désir doit se manifester dans notre vie quotidienne, constituer notre objectif principal, qui passe avant tous les autres.

Comment déterminer si l'au-delà est vraiment notre objectif principal ? Et bien si, lorsque nous discutons avec les gens, nos seuls sujets de conversation sont les derniers modèles de voitures, l'immobilier, les voyages, les vacances et l'argent, bref, si la majeure partie de notre conversation porte sur les choses d'ici-bas ou, pire encore, si elle est constituée de racontars et de médisance, cela signifie que l'au-delà est loin d'être notre première priorité. Car si c'était le cas, cela se refléterait dans nos conversations. Ce dont nous parlons le plus souvent est un bon point de référence pour nous juger nous-mêmes. Nous devons donc nous arrêter et nous poser clairement la question : « **Quels sont les sujets dont je parle le plus souvent ?** »

Si nous découvrons que notre priorité semble être la vie d'ici-bas, alors nous devons faire un examen de conscience et remettre les vraies priorités devant toutes les autres, c'est-à-dire l'au-delà et le Paradis avant la vie d'ici-bas et les biens matériels. C'est de cette façon que nous atteindrons la véritable paix intérieure. Dans le Coran, Dieu nous rappelle un moyen simple d'atteindre la paix intérieure :

« **N'est-ce point par l'évocation de Dieu que se tranquillisent les cœurs ?** » (Coran 13:28)

C'est donc par l'évocation de Dieu que le cœur trouve la tranquillité. Voilà ce qu'est la paix intérieure. L'évocation de Dieu passe par toutes les actions que nous faisons, en tant que musulmans. L'islam, c'est vivre sa vie en ayant constamment Dieu à l'esprit. Dieu dit également :

« **Adore-Moi donc et accomplis la prière pour M'avoir présent à l'esprit.** » (Coran 20:14)

Tout ce que nous faisons, en islam, nous rappelle Dieu à chaque instant. Dieu dit :

« **Dis : « En vérité, mes prières, mes actes de dévotion, ma vie et ma mort appartiennent à Dieu, Seigneur des mondes.** » (Coran 6:162)

Telle est donc la façon d'atteindre la paix intérieure et d'avoir Dieu constamment à l'esprit, quoi que nous fassions.

Ce fait de se rappeler constamment de Dieu (*dhikr*) ne consiste pas, comme certains semblent le croire, à s'asseoir dans un coin d'une pièce sombre et répéter « Allah, Allah, Allah... », des heures durant. Ce n'est pas de cette façon que l'on développe une conscience de Dieu. Si vous vous appelez Mohammed et qu'une personne vient vous voir et ne cesse de répéter « Mohammed, Mohammed, Mohammed... », vous vous demanderez ce qui ne va pas avec elle. Vous vous demanderez si elle veut quelque chose ou si elle a besoin de quelque chose. Sinon, pourquoi répéter ainsi votre nom sans rien dire d'autre ?

Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) n'a jamais invoqué Dieu de cette manière et aucun hadith ne rapporte une telle action de sa part. Certains croient que nous devons invoquer Dieu en dansant et en tournant sur nous-mêmes ou en nous balançant de gauche à droite ou d'avant en arrière. Mais encore une fois, le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) n'a jamais invoqué Dieu de cette manière et pourtant, c'est son exemple que nous devons suivre en matière d'adoration.

Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) se rappelait Dieu dans toutes les actions de sa vie quotidienne. Il avait une constante conscience de Dieu et agissait à chaque instant en fonction de Lui, dans ses prières, dans son adoration, dans son quotidien et jusque dans ses pensées.

Bref, la paix intérieure passe par le fait de reconnaître les problèmes, dans nos vies, qui constituent des obstacles à cette paix, comprendre que cette paix ne viendra que si nous apprenons à composer avec certains de ces obstacles et si nous arrivons à faire disparaître ceux sur lesquels nous avons un certain contrôle.

Si nous faisons des efforts pour changer nos habitudes, notre comportement et notre perspective sur ce qui nous entoure, Dieu apportera

des changements positifs à notre vie et nous donnera les moyens de composer avec le monde qui nous entoure. Et même si le monde qui nous entoure est agité, Dieu nous donnera les moyens de vivre en paix avec lui.

Quoi qu'il nous arrive, nous savons que cela relève du destin de Dieu, des épreuves qu'Il choisit de mettre sur notre chemin et qu'au bout du compte, c'est pour notre bien que ces choses arrivent, car il y a toujours du bon en elles. Dieu nous a créés et Il a créé ce monde comme moyen, pour nous, d'atteindre le Paradis. Les épreuves de cette vie sont donc là pour nous aider à grandir spirituellement. Si nous arrivons à accepter cela et à accueillir Dieu dans notre cœur, alors nous connaîtrons la véritable paix intérieure.

Publié par
Le bureau de prêche de Rabwah (Riyadh)

www.islamhouse.com

L'islam à la portée de tous !